

PENTINGNYA SARAPAN SEHAT DALAM PENINGKATAN PRESTASI ANAK SEKOLAH DASAR DI WILAYAH DESA KOLBANO, KECAMATAN AMANUBAN TENGAH. KABUPATEN TIMOR TENGAH SELATAN

¹Intje Picauly, ²Deviarbi Sakke Tira, ³Anna H. Talahatu, ⁴Rinawati Sirait

¹⁻⁴Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, FKM Undana

Email Penulis : intjepicauly@staf.undana.ac.id

ABSTRAK

Keluarga merupakan komponen penting dalam upaya pencegahan penyakit termasuk pemberian sarapan yang sehat dan bergizi, juga merupakan tempat pertama kali kehidupan sosial dan pendidikan didapatkan oleh anak. Mengingat betapa pentingnya peran sarapan sehat dan bergizi dalam mewujudkan generasi baru yang sehat dan berprestasi, maka anak perlu dibekali dengan pengetahuan tentang sarapan sehat dan bergizi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini perlu dilakukan dengan tujuan untuk memberikan informasi kepada anak murid tentang pentingnya pemberian sarapan pagi yang sehat (beragam, bergizi, seimbang, dan aman dari cemaran mikroba). Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah “Pendidikan Masyarakat” berbentuk penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman siswa-siswi dalam bidang kesehatan. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 4-6 Agustus 2018 di SD INPRES NEOSOPU Desa Kolbano, Kecamatan Amanuban Tengah, Kabupaten Timor Tengah Selatan. Populasinya seluruh siswa sedangkan yang menjadi sasaran pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah siswa kelas satu (1) sampai kelas tiga (3) sebanyak 65 orang anak murid. Metode pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan melakukan survei lokasi dan analisis masalah. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan pengumpulan data rancangan Observasi dan *Crosssectional Study*. Selanjutnya dilakukan penyuluhan yang disertai dengan bentuk evaluasi pre dan post test untuk mengukur perubahan sikap masyarakat tentang materi penyuluhan yaitu pentingnya sarapan sehat, dan bergizi seimbang demi meningkatkan prestasi anak sekolah. Hasil yang diperoleh adalah persentase perubahan pengetahuan dari anak murid tentang pentingnya pemberian sarapan sehat dan bergizi. Sebagai langkah nyata keberlangsungan ke tahap perubahan tindakan mereka maka pihak sekolah bersama komite sekolah berkomitmen untuk terus mengawal anak-anak sekolah agar setiap kali kesekolah sudah mendapatkan sarapan yang sehat, bergizi dan cukup.

Kata Kunci : *Sarapan, Sehat, Prestasi, Anak Sekolah Dasar, Stunting*

**THE IMPORTANCE OF HEALTHY BREAKFAST IN IMPROVING THE
ACHIEVEMENT OF ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN IN THE KOLBANO
VILLAGE AREA, AMANUBAN SUBDISTRICT
SOUTH CENTRAL EAST DISTRICT**

¹Intje Picauly, ²Devi Sake Tira, ³Anna H. Talahatu, ⁴Rina Sirait

¹⁻⁴Lecturer in Public Health Studies Program, FKM Undana

Email Author : intjepicauly@staf.undana.ac.id

ABSTRACT

Family is an important component in disease prevention efforts including providing a healthy and nutritious breakfast, it is also the first place where social life and education are obtained by children. Given the important role of a healthy and nutritious breakfast in creating a new generation that is healthy and achievers, children need to be equipped with knowledge about healthy and nutritious breakfast. Therefore, this service activity needs to be carried out with the aim of providing information to students about the importance of providing a healthy breakfast (diverse, nutritious, balanced, and safe from microbial contamination). The method of implementing this activity is "Community Education" in the form of counseling which aims to increase students' understanding in the health sector. This Community Service was held on August 4-6 2018 at SD INPRES NEOSOPU, Kolbano Village, Central Amanuban District, South Central Timor Regency. The population is all students, while those who are the targets of the implementation of community service activities are students from grade one (1) to grade three (3) as many as 65 students. The method of implementing this activity begins with a site survey and problem analysis. Then proceed with the data collection stages of the Observation and Cross-sectional Study design. Furthermore, counseling was carried out accompanied by a form of pre and post test evaluation to measure changes in people's attitudes about counseling materials, namely the importance of a healthy, nutritionally balanced breakfast in order to improve the achievement of school children. The result obtained is the percentage change in knowledge of the students about the importance of providing a healthy and nutritious breakfast. As a concrete step towards progressing to the stage of changing their actions, the school together with the school committee are committed to continuing to oversee school children so that every time they go to school they have a healthy, nutritious and sufficient breakfast.

Key Word : *Breakfast, Healthy, Achievement, Elementary School Children, Stunting*

PENDAHULUAN

Sarapan sehat merupakan salah satu dari tahapan makan tiga kali sehari, maka dari itu sarapan pagi seharusnya dapat memenuhi sebanyak 25 sampai 30% dari total angka kebutuhan gizi (AKG) yang diperlukan setiap harinya, yakni yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, air dan serat. Beda usia, berat dan tinggi badan, tentu saja juga mempengaruhi AKG masing-masing anak, namun rata-rata kebutuhan nutrisi anak sekolah dasar dengan kisaran usia 7 hingga 12 tahun sebanyak 1.500 kalori per hari. Oleh karena itu, sebaiknya Ibu mengawali hari dengan memberikan sarapan bernutrisi untuk si kecil. Dimana, setiap ibu harus memahami dengan baik apa yang dibutuhkan anak karena itu perlu diberi dukungan pengetahuan terhadap pentingnya sarapan sehat itu.

Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang; dan bermanfaat dalam membantu mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Gibson & Gunn 2011; Hardinsyah 2012). Berbagai kajian membuktikan bahwa gizi yang cukup dari sarapan membekali tubuh untuk berpikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak (Gibson & Gunn 2011).

Usia sekolah merupakan rentang usia perkembangan anak usia sekolah 6-12 tahun. Pada usia sekolah ini anak mulai bertanggung-jawab atas perilakunya sendiri baik hubungan dengan orang tua, teman sebaya dan orang lain disekitar lingkungannya. Selain itu anak memperoleh dasar - dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa serta memperoleh keterampilan tertentu (Wong,2009). Anak usia sekolah menjalani kehidupan yang penuh tuntutan dan tantangan. Secara umum kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengarahkan anak untuk : 1). Melakukan tindakan preventif terhadap peluang munculnya masalah kesehatan yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan pagi dan Sehat; 2). Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa/i tentang Pentingnya sarapan pagi; 3). Mendukung program pemerintah Daerah dan Puskesmas dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

METODE KEGIATAN PENGABDIAN

Pelaksanaan pengabdian ini menggunakan metode “**Pendidikan kepada Masyarakat**”. Dimana, siswa akan diberikan pengajaran dengan tujuan agar mereka mampu memilih atau menentukan sendiri jenis sarapan sehat dan bergizi baik. Metode ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan . Selanjutnya, akan dilakukan evaluasi pre dan post test untuk

mengukur perubahan sikap siswa tentang materi penyuluhan. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 4-6 Agustus 2018 di SD INPRES NEOSOPU Desa Kolbano, Kecamatan Amanuban Tengah, Kabupaten Timor Tengah Selatan. Populasinya seluruh siswa sedangkan yang menjadi sasaran pelaksanaan kegiatan pengabdian adalah siswa kelas satu (1) sampai kelas tiga (3) sebanyak 65 orang anak murid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah 2012). Berbagai kajian membuktikan bahwa gizi yang cukup dari sarapan membekali tubuh untuk berpikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak (Gibson & Gunn 2011). Oleh karena itu, sebaiknya Ibu mengawali hari dengan memberikan sarapan bernutrisi untuk anak dengan bersih dan sehat.

1. Pre Test Pengetahuan siswa tentang Sarapan Sehat

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperutukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan. Tujuan kegiatan penyuluhan kesehatan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu ataupun kelompok dengan menyampaikan pesan (Maulana, 2007). Hasil evaluasi awal (Pre Test) diketahui bahwa 87 persen siswa yang belum mengetahui tentang sarapan dan manfaatnya. Sedangkan, 13% siswa yang mengetahui informasi tentang pentingnya sarapan sehat dan manfaatnya. Hal ini berarti pentingnya kegiatan tambahan penyuluhan bagi anak-anak agar mereka dapat memahami lebih baik dan dapat langsung berperan dalam menentukan menu sarapan pagi yang beragam, bergizi, seimbang dan aman dari ancaman mikroba.

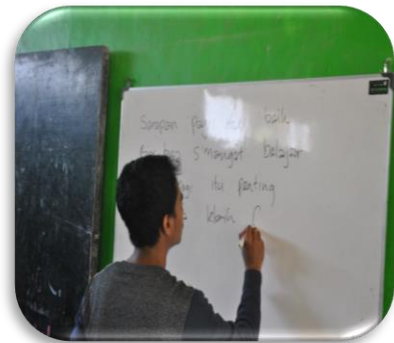
2. Post Test Pengetahuan siswa tentang Sarapan Sehat

Setelah dilakukan penyuluhan, pengetahuan siswa kembali di evaluasi (Post Test) tentang pentingnya sarapan yang sehat dan bergizi. Hasil evaluasi post test diketahui bahwa 100% siswa sudah mengetahui dan memahami pentingnya sarapan pagi yang sehat dan bergizi serta semua dampak atau akibat bagi prestasi dan kesehatan mereka. Hal ini berarti bahwa, sebelum dan sesudah penyuluhan dilaksanakan, para siswa selama ini tidak sarapan pagi dikarenakan mereka tidak mempunyai kebiasaan sarapan pagi, walaupun mereka tahu tentang aktivitas tersebut dan manfaatnya di masa depan.



Potter & Perry (2009) menyatakan bahwa usia sekolah merupakan rentang usia perkembangan anak usia sekolah 6-18 tahun. Perilaku sarapan pagi yang buruk pada siswa peserta penyuluhan sebagian besar (>80%) dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk dari orang tua yang tidak terbiasa sarapan pagi. Kebiasaan inilah yang membentuk perilaku siswa tersebut untuk tidak terbiasa sarapan pagi. Salah satu dampak dari tidak sarapan pagi adalah cara siswa belajar dan kemampuan dalam menanggapi materi dan kemampuan mencerna dan menganalisa informasi pelajaran. Selain itu, sikap siswa sebagian besar lebih cepat bosan, acuh-tak acuh (kurang peduli) terhadap proses pembelajaran, dan lebih banyak diam pada saat di tanya.

Hal ini sudah tentu akan sangat mempengaruhi kualitas pembelajaran mereka. Karena, anak usia sekolah akan menjalani kehidupan yang penuh tuntutan dan tantangan. Perubahan yang terjadi pada usia 6 sampai 18 tahun sangat luas dan mencakup semua area pertumbuhan dan perkembangan. Anak akan membangun, memperluas, memperhalus, keterampilan fisik, psikososial, kognitif dan moral sehingga ia akan diterima sebagai anggota masyarakat yang produktif. Setelah penyampaian materi, siswa diberikan kesempatan untuk memilih jenis/bahan pangan yang menurut mereka baik untuk dikonsumsi pada saat sarapan pagi. Hasil menunjukkan bahwa, sebagian besar (>87%) siswa sudah mengerti tentang susunan menu sarapan pagi disesuaikan dengan kemampuan masing-masing keluarga. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Depkes (2014) bahwa jenis makanan untuk sarapan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan minuman dalam jumlah yang seimbang atau dapat disusun dan dipilih sesuai dengan keadaan.



Banyak hasil penelitian yang menunjukkan bahwa jenis hidangan yang biasa dikonsumsi untuk sarapan anak sekolah umumnya terbatas pada makanan pokok saja atau jenis hidangan lainnya adalah makanan jajanan. Sepuluh jenis makanan yang paling populer sebagai

sarapan anak 6—12 tahun adalah nasi putih, telur ceplok/dadar, tempe goreng, sayur berkuah, ikan goreng, mi instan, nasi goreng, sayuran (tumis), tahu goreng, serta roti dan turunannya.

Nasi putih merupakan makanan yang paling banyak populer (paling tinggi tingkat partisipasi konsumsinya) saat sarapan. Sebanyak 28.5% anak usia sekolah (6-12 tahun) mengonsumsi nasi putih sebagai pangan sarapan mereka. Seperti yang telah banyak diketahui bahwa nasi merupakan pangan pokok masyarakat Indonesia, oleh karena itu hal tersebut menjadi sangat wajar dan untuk sarapan, masyarakat pada umumnya mengonsumsi nasi putih dengan lauk yang mudah disiapkan seperti telur ayam yang diceplok, tempe goreng, tahu goreng, dan lainnya. Rata-rata jumlah nasi yang dikonsumsi saat sarapan oleh anak sebanyak 149.19 g (satu piring dalam satuan rumah tangga/URT) atau jika dikonversi dalam bentuk kalori maka nilainya yaitu 266 kkal (Hardiansyah & Muhm. Aries, 2012).

PENUTUP

Penyuluhan tentang sarapan sehat dan bergizi seimbang sangatlah penting untuk diberikan bagi kalangan anak usia sekolah. Hal ini dapat mempengaruhi sikap dan tindakan siswa dalam mempengaruhi orang tua dalam menyiapkan sarapan pagi sebelum mereka menuju sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Black RE, Allen LH, Bhutta ZA, et al for the Maternal and Child Undernutrition Study Group. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. *Lancet* 2008. Published online Jan 17. DOI: 10.1016/S0140-6736(07)61690-0.
- Badan POM, 2003. kebijakan Departemen Kesehatan RI tentang pengobatan tradisional seperti yang tercantum dalam UU No 23 tahun 1992 pasal 47 tentang pengobatan tradisional dan dalam Kepmenkes No 1076/SK /VII/2003 tentang peyelenggaraan pengobatan tradisional yang menggunakan tanaman obat-obatan. Boediono . 1992, “Tanaman Obat Indonesia”,
- Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan. Jakarat. DIKTI, 2013. Pedoman Pelaksanaan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat di Perguruan Tinggi Edisi IX, diterbitkan Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta Djawanto, 2008.
- “Statistik Non Parametrik”, Jogjakarta :BPFE Dzulkarnain, H.B dkk. 2009. Tanaman Obat Keluarga. Jilid 1 & jilid 2. PT. Intisari MediaTama. Jakarta. Heriana Arief,

2013. 262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya. Penebar Swadaya. Jakarta. Hembing. 2000.
- Ensiklopedia Milenium (Bunga-bunga) Jilid 1. Jakarta. Prestasi Insan Indonesia. Krugman and Obstfeld. 2001, "Lima Tahun Penelitian dan Pengembangan Pertanian",
- Heri D.J Maulana. 2007. Promosi Kesehatan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. 12-13
- Deptan RI. Kotler, P. 2007. Manajemen Pemasaran. Lembaga Penerbitan Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia. Jakarta. Ladion Guzman de Herminia, 2008.
- Tanaman Obat Penyembuh Ajaib. Indonesia Publishing House. Bandung. LPM, 2012.
- Pedoman Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Undana yang Telah Dilaksanakan, Penerbit LPM Universitas Nusa Cendana, Kupang
- Mubyarto, 1994. "Pengantar Ekonomi Pertanian", LP3ES, Jakarta
- Marshall, A. (Ed). 2006. "Pengobatan Alternatif". PT. Dian Rakyat. Jakarta
- Nuraini D.N. 2014. Aneka Daun Berkhasiat untuk Obat. Penerbit Gava Media. Jakarta.
- Poerwadarminata. 2002. "Budidaya Tanaman Obat Secara Organik" Agromedia Pustaka. Jakarta
- Ridwan. 2007. "Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga", Pusat Perbukuan DEPTAN. Jakarta
- Sudewo Bambang. 2004. Tanaman Obat Populer Penggempur Aneka Penyakit. Agromedia Pustaka. Jakarta.
- Soekartawi. 2001. "Pengantar Agroindustri" Grafindo Persada, Jakarta.
- Supriyanto. 2006. "Proses Pengolahan Tanaman Obat", Jakarta. Tim Lentera